



Resbalones, Tropezones y Caídas

Un Descuido de la Seguridad lo Puede Mandar al Hospital

SI:

- ✓ Preste atención al ir de un lugar a otro y fíjese en los obstáculos de camino.
- ✓ Camine, no corra.
- ✓ Use zapatos resistentes con suelas antideslizantes.
- ✓ Mantenga los pasillos, escaleras y vías peatonales libres de herramientas, materiales, cables, etc.
- ✓ Arregle o reporte cuando encuentre pisos, pasamanos, escaleras o escalones en mal estado y luces fundidas.
- ✓ Limpie de inmediato los derrames y fugas.
- ✓ Cierre el paso o señalice las áreas que se están limpiando o arreglando.
- ✓ Bote la basura inmediatamente y apropiadamente.
- ✓ Mantenga los cajones cerrados.
- ✓ Manténgase lejos de los bordes de las plataformas y muelles.
- ✓ Camine despacio, deslizando los pies, en superficies resbalosas..

NO:

- ✗ Use pantalones sueltos con los que pueda tropezar.
- ✗ Use sillas o cajas en lugar de una escalera para subirse a lugares altos.
- ✗ Lleve cargas que bloqueen su visibilidad, especialmente al subir escaleras.
- ✗ Salte para subirse ni bajarse a plataformas de carga.
- ✗ Incline el respaldo de las sillas.



Slipping Up on Safety Can Send You on a Trip to the Hospital

DO:

- ✓ Pay attention to where you're going and what's in the way.
- ✓ Walk, don't run.
- ✓ Wear sturdy shoes with nonskid soles.
- ✓ Keep aisles, stairs, and walkways clear of tools, materials, cords, etc.
- ✓ Fix or report broken flooring, stair rails or steps, ladders, and burned-out lights.
- ✓ Clean up leaks and spills promptly.
- ✓ Block off and mark floor areas being cleaned or repaired.
- ✓ Dispose of trash promptly and properly.
- ✓ Close drawers.
- ✓ Stay away from dock and platform edges.
- ✓ Walk slowly, sliding your feet, on slippery surfaces.

DON'T:

- ✗ Wear baggy pants you could trip over.
- ✗ Use chairs or boxes instead of a ladder to reach high places.
- ✗ Carry loads you can't see over, especially on stairs.
- ✗ Jump on or off platforms and loading docks.
- ✗ Tilt back in a chair.



Resbalones, Tropezones y Caídas

CUESTIONARIO DE RESBALONES, TROPEZONES Y CAÍDAS

1. Si se mantienen las pasarelas, pasillos y escaleras libres, se evitara resbalones, tropiezos y caídas.
a. Verdadero b. Falso
2. Si va a limpiar o repara un área del piso, debe:
a. Hacerlo rápidamente.
b. Marca y bloquear el área.
c. Suponer que otros notaran el problema.
3. Cuando transporte una carga subiendo escaleras o bajando escaleras, debe:
a. Estar seguro de que puede ver por encima de ella.
b. Cargar lo mas posible para hacer un viaje solamente.
c. Llevar una linterna.
4. Cuando tiene que alcanzar un lugar alto, debe pararse sobre:
a. Una silla
b. Cajas
c. Una escalera
5. Los zapatos que le ayudaran a evitar resbalones, tropiezos, y caídas tienen:
a. Talón bajo y suelas antideslizantes
b. Puntera reforzada de acero
c. Protección liviana
6. Cuando camine por una superficie resbaladiza, conviene:
a. Moverse lo mas rápido y directamente posible.
b. Moverse lentamente, arrastrando los pies.
c. Moverse lentamente, levantando los pies.
7. Para tener buen equilibrio, debe caminar con las manos:
a. A los costados del cuerpo
b. En los bolsillos
c. Estiradas hacia adelante
8. Cuando suba a una escalera, debe:
a. Darle la espalda.
b. Parase frente a ella y sostenerse de los pasamanos.
c. Usar botas pesadas.
9. No correa riesgo de caerse cuando este sentado en una silla.
a. Verdadero b. Falso
10. Para evitar la probabilidad de sufrir lesiones serias cuando se caiga, rueda al caerse o:
a. Frene con los brazos.
b. Cierre los ojos.
c. Flexione los codos y rodillas.

Quando usted termine este examen, entréguelo a su supervisor.

Nombre: _____

Fecha: _____



Resbalones, Tropezones y Caídas

RESPUESTAS AL CUESTIONARIO DE RESBALONES, TROPEZONES Y CAÍDAS

1. a. Verdadero.
2. b. Marcar de que puede ver por encima de ella.
3. a. Estar seguro de que puede ver por encima de ella.
4. c. Una escalera.
5. a. Talón bajo y suelas antideslizantes.
6. b. Moverse lentamente, arrastrando los pies.
7. a. A los costados del cuerpo.
8. b. Parase frente a ella y sostenerse de los pasamanos.
9. b. Falso. Si se balancea hacia atrás con dos patas de la silla en el aire, podrá caerse.
10. c. Flexione los codos y rodillas